

PUBLICATION N° 492

BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE N° 3

PUBLIÉ EN MAI 1937

DEUXIÈME RÉIMPRESSION

DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

CONSOMMONS DU LAIT



DIVISION DE L'INDUSTRIE LAITIÈRE ET DE LA RÉFRIGÉRATION



630.4
C212
P 492
1937
fr.
c.2

Publié par ordre de l'Hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture, Ottawa, Canada

3)
7 C.2

Version française

par C. E. Mortureux, B.S.A.

"Une nation n'est forte qu'en autant que les individus qui la composent sont sains et robustes. Peu importent sa richesse, la population de ses villes, le nombre de ses soldats, la puissance de ses armées de terre et de mer, si la santé de son peuple décline, elle ne tardera pas à périr et à disparaître."—*Benjamin Disraeli, Premier Ministre d'Angleterre.*

C'EST à vous, femmes canadiennes, que ce message s'adresse, car c'est à vous qu'incombe la responsabilité de fournir aux jeunes Canadiens les aliments nécessaires au maintien de leur santé, au développement de leur intelligence et de leur force physique. La santé de votre famille et, par suite, la prospérité de la nation, dépendent dans une grande mesure de la nourriture que vous donnez à vos enfants.

Etudiez les denrées alimentaires qui vous sont offertes, pour bien les choisir et les donner en quantités appropriées. Il y a au Canada bien des enfants insuffisamment nourris, mais ce n'est pas toujours parce qu'ils ont trop peu à manger; c'est souvent parce que la nourriture qu'ils reçoivent ne leur convient pas.

Le lait et les produits laitiers viennent en première place parmi les denrées alimentaires que fournit la nature. On peut se les procurer partout au Canada et ils sont relativement bon marché. Ils sont nourrissants, économiques, faciles à préparer et peuvent s'apprêter d'un nombre infini de manières. Donnez-leur une plus large part dans le menu quotidien. Ce petit livre vous y aidera peut-être. Nous vous l'envoyons dans l'espoir d'être utiles à votre famille, qui se portera mieux, qui aura plus d'ardeur au travail et dépensera moins pour se nourrir.

"Le lait! — l'aliment qui comprend tout ce qui est nécessaire et le meilleur marché de tous, une nourriture essentielle pour les enfants qui grandissent".—*J. A. Amyot, M.D., ex-Sous-Ministre de la Santé publique, Ottawa.*

PRODUITS LAITIERS

Lait entier,	Lait évaporé,
Lait écrémé,	Poudre de lait,
Lait de beurre,	Fromage,
Lait condensé,	Beurre,
	Crème à la glace

Quelle proportion de votre budget quotidien passe à l'achat de produits laitiers? Le docteur Sherman, de l'université Columbia, dit que sur \$10 dépensés en nourriture, la proportion suivante devrait être consacrée à chaque aliment:

Lait et ses produits (beurre, crème à la glace et fromage)	\$ 4 40
Légumes et fruits	1 70
Pain et céréales	1 30
Viande et poisson	1 20
Œufs	60
Divers	50
Sucre	30
 Total	 \$ 10 00

TABLEAU DES POIDS ET MESURES

3 cuillerées à thé	1 cuillerée à soupe
16 cuillerées à soupe	1 tasse
2 tasses	1 chopine
4 tasses	1 pinte
2 tasses de beurre	1 livre
2 tasses de sucre granulé	1 livre
2½ tasses de sucre brun	1 livre
4 tasses de farine	1 livre
9 œufs de grosseur moyenne ..	1 livre

ABRÉVIATIONS

c. th.	cuillerée à thé,
c.s.	cuillerée à soupe,
t.	tasse,
ch.	chopine,
pte.	pinte,
liv.	livre.

Dans ces mesures et pour toutes ces recettes, il est entendu que les tasses et les cuillères sont pleines jusqu'à égalité des bords.

LA VALEUR DU LAIT

LE lait et ses produits sont indispensables au développement de l'enfant et à la santé de l'adulte. Rien ne peut les remplacer. Le lait est une nourriture parfaite pour le bébé. Le lait et le laitage sont des aliments essentiels pour l'enfant qui grandit; ce sont également les aliments les plus importants pour l'adulte.

La nourriture n'est pas seulement "quelque chose pour se remplir". Il faut aussi qu'elle fournit des matériaux pour le développement et l'entretien du corps, pour le maintien de la chaleur et de l'énergie, et pour régulariser les fonctions du corps. Le lait remplit tous ces besoins. Il contient des matières azotées (protéine), que le corps emploie pour construire de nouvelles cellules et réparer l'usure des tissus; il contient de la graisse et du sucre, fournissant la chaleur et l'énergie qui engendrent l'activité musculaire; il contient de la matière minérale qui exerce un effet régulateur sur l'organisme et entre dans la composition du corps, spécialement des os et des dents.

Non seulement le lait satisfait à tous ces besoins mais il contient aussi les facteurs essentiels de l'alimentation, c'est-à-dire les vitamines — vitamine A soluble dans la graisse; B, soluble dans l'eau; E, soluble dans la graisse; G, soluble dans l'eau, sans lesquelles il ne saurait y avoir de croissance normale et sans lesquelles les adultes ne peuvent rester en bonne santé.

Beaucoup de gens qui ignorent la valeur alimentaire du lait et ne considèrent que la quantité d'eau qu'il contient, s'imaginent qu'il coûte trop cher. C'est parce qu'il est sous forme liquide et qu'on s'en sert souvent comme breuvage; mais en réalité le lait ne contient pas une proportion d'eau aussi élevée que les fraises, les navets, les tomates, les huîtres et beaucoup d'autres aliments solides. Les quatre cinquièmes environ du corps humain se composent d'eau. Le lait est un aliment indispensable, quoiqu'il contienne tant d'eau, parce que ses matières solides possèdent tous les éléments nutritifs essentiels et c'est pourquoi le lait et le laitage occupent la première place dans le régime alimentaire des enfants et des adultes.

SAUCE BLANCHE

CLAIRE	MOYENNE	ÉPAISSE
1 c. s. beurre	2 c. s. beurre	3 c. s. beurre
1 c. s. farine	2 c. s. farine	3 ou 4 c. s. farine
½ c. th. sel	½ c. th. sel	½ c. th. sel
Poivre	Poivre	Poivre
1 t. lait	1 t. lait	1 t. lait

COMMENT LA FAIRE

Procédé N° 1:

Faire fondre le beurre, ajouter en remuant la farine et les assaisonnements jusqu'à ce que la pâte soit bien liée. Ajouter le lait graduellement en remuant et faire cuire en tournant constamment jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.

Procédé N° 2:

Mélanger la farine avec un peu de lait froid. Faire chauffer le reste du lait au bain-marie, ajouter la farine en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajouter le beurre et assaisonner.

Il faudra moins de beurre si l'on suit le procédé n° 2.

La sauce blanche claire est la base des soupes-crèmes; elle sert aussi pour les rôties au lait. (Pain grillé au lait.)

La sauce blanche moyenne est employée pour les légumes, le poisson, la viande, etc.

La sauce blanche épaisse sert de fondation dans la confection des croquettes, des soufflés, etc.

SAUCE AU FROMAGE

Faire une sauce blanche moyenne et y ajouter un tiers de tasse de fromage râpé. Réchauffer lentement jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir immédiatement avec du pain grillé, du macaroni ou des œufs pochés.

SAUCE AUX ŒUFS

Faire une sauce blanche moyenne et y ajouter un œuf cuit dur, finement haché. Servir avec du poisson.

SAUCE AU PERSIL

Faire une sauce blanche moyenne et y ajouter trois cuillerées à soupe de persil finement haché.

SAUCE AU PAIN

1 t. lait	Poivre
$\frac{3}{4}$ t. miettes de pain rassis	4 grains de poivre
2 ou 3 tranches d'oignon	1 c. s. beurre
$\frac{1}{2}$ c. th. sel	

Faire bouillir le lait pendant environ cinq minutes avec l'oignon et les grains de poivre. Enlever les grains de poivre et l'oignon et ajouter le beurre, les miettes de pain, le sel et le poivre. Faire cuire quelques minutes de plus et servir chaud avec une volaille bouillie ou rôtie.

LA MATIÈRE AZOTÉE OU "PROTÉINE" DU LAIT

C'EST de la nourriture que nous consommons que le corps tire les matériaux nécessaires à la formation des nouvelles cellules et au renouvellement des tissus usés. Ces matériaux sont fournis par la protéine, mais il existe plusieurs sortes de protéine qui ne sont pas toutes de la même qualité et c'est pourquoi il est important de connaître l'espèce ainsi que la quantité de protéine que renferment nos aliments.

Les protéines ne sont pas des substances simples. Elles se composent d'unités chimiques appelées acides aminos, qui, à leur tour, diffèrent l'une de l'autre en valeur physiologique. Ces acides aminos, au nombre de 18, ont été comparés aux lettres de l'alphabet, car de même que les lettres apparaissent en différentes combinaisons dans les mots, ainsi les acides aminos se rencontrent dans les protéines, et la valeur de la protéine dépend des acides aminos qu'elle renferme.

Les recherches faites par les investigateurs versés dans la science de la nutrition ont démontré que lorsque les grains de céréales sont la seule source de protéine dans le régime des animaux qui grandissent, le corps n'emploie comme matériaux de construction qu'environ 30 pour cent de cette protéine, mais lorsque la protéine est fournie par le lait, le corps en utilise 65 pour cent. En outre lorsque ces deux aliments sont employés ensemble—grain et lait—les protéines du lait complètent celles des céréales, de sorte que non seulement les premières sont employées comme précédemment mais il s'emploie aussi une proportion beaucoup plus forte des protéines des céréales. Le lait corrige et complète ce qui manque aux autres aliments dans le régime alimentaire. Ainsi donc lorsque nous servons du lait avec une céréale, avec du pain ou avec d'autres aliments faits de grain, nous employons non seulement les principes alimentaires qui se trouvent dans le lait mais nous utilisons aussi une bonne partie de la protéine qui, sans cela, serait gaspillée.

La caséine et le lactalbumine sont les deux protéines qui se trouvent dans le lait entier, elles sont également dans le lait écrémé, le lait de beurre et le fromage. La mère qui donne à ses enfants beaucoup de lait, soit seul, soit en combinaison avec d'autres aliments, leur fournit la meilleure substance possible pour la formation d'un corps sain et robuste.

"Le lait et les feuilles des plantes doivent être considérés comme des aliments protecteurs et ne devraient jamais être omis du régime. Le lait employé en quantité appropriée forme un meilleur aliment protecteur que ne font les feuilles".—Dr E. V. McCollum.

SOUPES-CRÈMES

La base des soupes-crèmes est une sauce blanche claire, assaisonnée avec de la pulpe de légumes.

Une partie du liquide peut être de l'eau de légumes au lieu de lait.

On peut prendre des légumes fraîchement cuits ou qui restent du repas précédent. Il faut les faire passer par un tamis ou les mettre en purée. On peut se servir d'une combinaison de deux ou trois légumes, si leur goût vont bien ensemble.

La soupe "crème de pommes de terre" n'exige pas autant de farine, à cause de la grande quantité de féculle qui se trouve dans ce légume.

La soupe "crème de tomates" doit être faite suivant des instructions spéciales, à cause de l'acidité des tomates.

CRÈME DE LÉGUMES

4 c. s. farine	$\frac{1}{2}$ c. th. sel
2 à 4 c. s. beurre	Poivre
4 t. lait	1 t. pulpe de légumes

Faire une sauce blanche des cinq premiers ingrédients en suivant la méthode n° 1 ou n° 2. Y ajouter de la pulpe de légumes en remuant. Réchauffer si c'est nécessaire; servir chaud.

SOUPE AUX POMMES DE TERRE

3 pommes de terre	$\frac{1}{2}$ c. th. sel de céleri
1 pte lait	$\frac{1}{8}$ c. th. poivre
3 tranches d'oignon	Quelques grains de poivre
3 c. s. beurre	de cayenne
2 c. s. farine	1 c. s. persil haché
1 $\frac{1}{2}$ c. th. sel	

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante, salée. Une fois les tubercules amollis, faire égoutter et tamiser. Faire bouillir le lait avec l'oignon. Enlever l'oignon et ajouter le lait graduellement à la pulpe de pommes de terre. Mélanger la farine avec un peu de lait froid pour faire une pâte bien liée et incorporer graduellement cette pâte au mélange chaud en remuant. Faire cuire quelques minutes en tournant constamment. Ajouter le beurre et les assaisonnements. Saupoudrer de persil finement haché, si on le désire.

SOUPE AU SAUMON

1 pte de lait	4 c. s. farine
1 petite boîte ou $\frac{1}{2}$ grande boîte de saumon	1 c. th. sel
2 c. s. de beurre	Poivre

Faire une sauce blanche par la méthode n° 2. Faire égoutter l'huile du saumon. Faire une purée uniforme et ajouter à la sauce. Servir chaud.

MATIÈRE MINÉRALE DU LAIT

NOUS ne pouvons pas nous passer de matière minérale dans nos aliments, pas plus que nous pouvons nous passer de la protéine, qui est si importante pour le développement du corps. La matière minérale, c'est-à-dire la cendre des aliments, agit comme substance régulatrice du corps. Elle entre aussi dans la composition des cellules et c'est l'élément constitutif principal de certaines parties du corps comme les os, les dents, etc. Il serait impossible d'avoir un corps solide sans une ossature forte et ferme, pas plus qu'il serait possible de construire une bonne maison sans une charpente solide.

De toutes les matières minérales employées à cet effet, la chaux (ou calcium) est la principale, et le régime alimentaire ordinaire manque très souvent de cette substance. Le lait est le plus riche en chaux de tous les aliments ordinaires, et ce facteur seul le rend l'un des aliments les plus nécessaires dans le régime de l'enfant.

Lorsque le corps se développe, les os s'allongent, s'épaissent, se renforcent et il faut relativement plus de chaux à cette époque que lorsque le corps a atteint toute sa taille. Les fruits et les légumes, et spécialement les légumes verts, contiennent aussi de la chaux, mais le lait et ses produits sont la source principale de cet élément, à l'exception du beurre, qui n'en contient pas. La chaux est essentielle pour former de bons os forts et de bonnes dents dures.

Le lait contient également du phosphore, un aliment minéral qui entre dans la formation de toutes les cellules du corps. C'est encore une substance qui manque souvent à un régime mixte. La quantité de laitage qui fournit suffisamment de chaux contient également assez de phosphore pour les besoins de l'organisme.

Le lait ne contient pas beaucoup de fer, mais ce fer y est présent sous une forme telle qu'il est facilement absorbé et entièrement utilisé. On croit que la chaux qui se trouve dans le lait permet une meilleure utilisation du fer par le corps.

"Voulez-vous être sûr que la nourriture donnée à vos enfants contient suffisamment de chaux: Faites-leur consommer beaucoup de laitage; c'est là de beaucoup le moyen le plus pratique".—Dr Sherman, Université Columbia.

CRÈME DE TOMATES

2 t. de tomates	4 c. s. farine
2 tranches d'oignon	4 c. s. beurre
2 c. th. de sucre	1 c. th. de sel
1 pte de lait	Poivre

Faire cuire ensemble les tomates, le sucre et les oignons pendant 15 minutes. Faire fondre le beurre et ajouter la farine en remuant pour faire une pâte bien liée. Ajouter en remuant le lait et les assaisonnements et faire cuire en tournant constamment jusqu'à épaississement. Tamisez les tomates, puis ajoutez-les lentement à la sauce, en remuant. Servir immédiatement.

SOUPE AU FROMAGE

1 pte de lait	2 c. s. de farine
2 ou 3 tranches d'oignon	$\frac{1}{2}$ t. de fromage râpé
2 c. s. de beurre	1 c. th. de sel
2 jaunes d'œufs	Poivre

Faire chauffer le lait avec l'oignon. Faire fondre le beurre au bain-marie et y ajouter la farine en remuant jusqu'à ce que la pâte soit bien liée. Ajouter en remuant le lait et les assaisonnements chauffés, et faire cuire au bain-marie en tournant constamment jusqu'à épaississement. Incorporer en remuant les

jaunes d'œufs battus. Faire cuire pendant une minute et ajouter le fromage râpé. Battre avec une batteuse à œufs Dover et servir.

On peut se passer des jaunes d'œufs, mais ils donnent une soupe plus riche, plus délicieuse.

SOUPE AU BLÉ D'INDE

1 boîte de blé d'Inde	2 c. s. de beurre
1 ch. d'eau bouillante	2 c. s. de farine
1 ch. de lait	1 c. th. de sel
1 tranche d'oignon	Poivre

Faire mijoter l'eau, le blé d'Inde et un oignon pendant 20 minutes. Presser à travers un tamis. Faire une sauce blanche des autres ingrédients. Ajouter la pulpe de légumes, réchauffer si c'est nécessaire et servir chaud. Ajouter une cuillerée à soupe de persil haché.

CROÛTONS (Pour servir avec la soupe)

Couper du pain rassis en cubes d'environ un tiers de pouce. Mettre en casserole, dans le four, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brûlés ou faire frire dans la graisse.

BISCUITS AU FROMAGE

Beurrer légèrement les biscuits et les saupoudrer de fromage râpé. Mettre dans un four chaud jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

LES HYDRATES DE CARBONE DU LAIT

La fonction des hydrates de carbone est de fournir au corps de la chaleur et de l'énergie, pour qu'il puisse faire son travail. La féculle et le sucre appartiennent à cette catégorie et les hydrates de carbone du lait se trouvent sous forme de lactose ou de sucre de lait. Ce sucre, lorsqu'il est séparé du lait, se vend sous forme d'une poudre blanche, ressemblant au sucre des confiseurs. Il est quelque peu semblable par la composition au sucre de canne, mais il est beaucoup moins sucré que ce dernier et ne se dissout pas aussi facilement.

Beaucoup de gens croient que le sucre de lait a une valeur physiologique spéciale et il est très souvent employé, pour cette raison, pour modifier le lait de vache, pour les bébés nourris artificiellement.

CHAUDRONNÉE DE BLÉ D'INDE

1 boîte de blé d'Inde	1 tranche d'oignon
4 t. de pommes de terre coupées en petits cubes	1 c. th. de sel Poivre
2 c. s. de graisse de bacon ou de graisse de rôti de lard	4 t. de lait chauffé 3 c. s. de beurre

Faire bouillir les pommes de terre pendant cinq minutes dans de l'eau bouillante. Faire cuire l'oignon et la graisse ensemble pendant cinq minutes en remuant fréquemment. Egoutter les pommes de terre et les ajouter à l'oignon; ajouter en remuant deux tasses d'eau bouillante et faire cuire le tout ensemble jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles. Ajouter le blé d'Inde. Incorporer le lait et le beurre en remuant. Assaisonner et servir chaud.

CHAUDRONNÉE DE POISSON

½ liv. de poisson salé (mòrue ou haddock)	2 c. s. d'oignon haché
1 pte de lait	2 c. s. de graisse de bacon ou beurre
3 pommes de terre coupées en petits cubes	Poivre

Couper le poisson en petits morceaux. Faire tremper dans l'eau froide pendant environ deux heures et égoutter. Faire cuire l'oignon et la graisse ensemble pendant quelques minutes en remuant fréquemment. Ajouter les pommes de terre, le poisson et environ deux tasses d'eau. Faire cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles puis ajouter le lait. Assaisonner de poivre et servir chaud.

On peut se servir d'une livre de poisson frais au lieu de poisson salé. Si le poisson est frais, il n'est pas nécessaire de le faire tremper avant de la faire cuire.

CHAUDRONNÉE DE LÉGUMES

4 pommes de terre	2 c. s. de beurre
3 carottes de moyenne grosseur	3 c. s. de farine
2 t. de tomates (en boîte)	2 tasses de lait
3 petits oignons	2 c. th. de sel

Couper les pommes de terre et les carottes en petits cubes et les faire cuire soigneusement pendant 20 minutes dans une quantité suffisante d'eau bouillante pour les couvrir. Hacher les oignons fin et les faire cuire avec le beurre pendant environ 5 minutes. Mélanger la farine en une pâte bien liée avec un peu de lait froid. Ajouter les oignons et les tomates aux légumes cuits. Y ajouter le lait chauffé et les assaisonnements en remuant. Ajouter la farine en remuant et faire cuire quelques minutes de plus. Servir chaud.

RAGOÛT D'HUÎTRES

1 t. d'huîtres	½ c. th. de sel
2 t. de lait	Poivre
1 c. s. de beurre	3 c. s. de biscuits émiettés

Passer les huîtres au-dessus d'un bol. Rincer avec de l'eau froide. Ajouter au lait les miettes de biscuits et l'eau des huîtres et faire chauffer au bain-marie. Ajouter le beurre, les assaisonnements et les huîtres et faire cuire jusqu'à ce que les huîtres soient gonflées et que les bords commencent à se recroqueviller. Servir immédiatement.

LES VITAMINES DU LAIT

LES savants qui ont fait des recherches sur la question de la nutrition ont constaté en ces dernières années qu'il existe dans certains aliments des facteurs essentiels, indispensables pour la croissance et le maintien de la santé. C'est ce que l'on appelle les vitamines. On n'est pas encore très bien renseigné à leur sujet, mais certaines expériences nous ont appris qu'il y a au moins six espèces de vitamines, toutes présentes dans le lait.

Vitamine A, soluble dans le gras: Si la nourriture des enfants ne contient pas cet élément, il est impossible que le corps et l'intelligence se développent d'une façon normale. La vitamine A forme partie intime de la graisse de certaines denrées. Elle se rencontre également dans les feuilles de légumes verts, dans le gras de l'oeuf, et dans l'embryon de la plupart des graines. Le lait écrémé, la crème et le lait de beurre sont riches en vitamines, et même le lait écrémé en contient une certaine quantité. Cet élément vital ne se trouve pas dans les graisses végétales ni dans le saindoux. On en trouve une très petite quantité dans le suif de bœuf.

Vitamine B, soluble dans l'eau: Cette vitamine se trouve dans le lait; elle se rencontre aussi dans les œufs, les fruits, les grains entiers, les légumes et dans les feuilles vertes des plantes. La vache qui se nourrit presque exclusivement de fourrages verts concentre dans son lait le surplus de vitamine B qu'elle a tiré des feuilles et dont elle n'a pas besoin pour son propre entretien. Le lait qu'elle produit contient beaucoup de vitamine B, soluble dans l'eau.



"L'aliment le moins cher, le plus sûr et le meilleur pour les enfants est le bon lait propre".—Dr Helen MacMurchy, ex-chef du Service de l'enfance, Ministère de la Santé, Ottawa.

Vitamine E, soluble dans la graisse: Cette vitamine s'associe à la reproduction normale. Elle se rencontre dans beaucoup d'aliments, les grains (particulièrement le germe), les légumes, la viande, le lait entier et le beurre.

Vitamine G, soluble dans l'eau: Vitamine très utile pour prévenir la pellagra; elle joue aussi un rôle important dans la nutrition et la croissance et le maintien de la santé. On trouve cette vitamine dans le lait, les œufs, les légumes crus, la viande (spécialement les organes glanduleux) et la levure.

Vitamine C, soluble dans l'eau et vitamine D, soluble dans la graisse: Ces deux vitamines sont nécessaires au développement normal des os et des dents. Aucune d'elles n'est abondante dans le lait, mais toutes deux peuvent être présentes en quantités appréciables. On trouve la vitamine D dans le gras de beurre. Le beurre, la crème, le lait entier, le jaune d'œuf et le foie sont à peu près tous les aliments naturels qui renferment la vitamine D.

"Si l'on comprenait mieux la vraie valeur alimentaire du lait et de ses produits, ils seraient plus appréciés et beaucoup plus employés qu'ils ne le sont actuellement".—Professeur R. Harcourt, O.A.C., Guelph, Ont.

RÔTIES AU LAIT

1 t. de lait
1 c. s. de farine

1 c. s. de beurre
Pincée de sel

Faire fondre le beurre. Ajouter la farine en remuant jusqu'à ce que le mélange soit bien lié et mousseux. Ajouter le lait et faire cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement du mélange. Verser sur des tranches de pain grillé sec. Laisser reposer une minute et servir chaud.

LAIT CAILLÉ (JUNKET)

1 tablette de "Junket"
1 pte de lait
1 c. s. d'eau froide

4 c. s. de sucre
Essence

Faire bien dissoudre la tablette de Junket dans l'eau froide. Faire chauffer le lait mais seulement jusqu'à ce qu'il soit tiède. Ajouter le sucre au lait puis, lorsqu'il est dissous, ajouter, en remuant rapidement, la tablette de Junket dissoute, puis l'essence. Verser dans un plat de verre puis laisser reposer dans un endroit chaud jusqu'à ce que le mélange se soit solidifié. Laisser refroidir et servir; si le lait devient trop chaud, laisser reposer jusqu'à ce qu'il soit tiède avant d'ajouter la tablette dissoute.

GELÉE D'IVOIRE

1 c. s. de gélatine granulée
1½ t. de lait riche
2½ c. s. de sucre

Vanille
Pincée de sel

Faire tremper la gélatine dans trois cuillerées à soupe de lait froid. Faire chauffer le reste du lait. Ajouter le sucre, le sel, la gélatine trempée. Passer. Une fois froid, ajouter l'essence et verser dans un moule froid et mouillé. Refroidir et servir avec de la crème ou du jus de fruits.

BLANC-MANGER À LA NOIX DE COCO

2 t. de lait
5 c. s. féculle de maïs
4 c. s. de sucre

Sel
½ c. th. vanille
¼ t. de noix de coco haché

Mélanger la féculle de maïs, le sucre et le sel dans un bain-marie avec une quantité suffisante de lait froid pour obtenir une pâte bien liée. Ajouter le lait chauffé en remuant et faire cuire en tournant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Faire cuire à petit feu pendant 15 minutes, en remuant fréquemment. Enlever du feu, ajouter la vanille et la noix de coco. Verser dans un moule froid et mouillé et faire refroidir parfaitement.

On peut ajouter à cette recette si on le désire le jaune d'un œuf ou un œuf tout entier. On peut battre le blanc de l'œuf en neige ferme et l'incorporer au mélange lorsque celui-ci a fini de cuire. Si l'on ajoute un œuf, il faudra un peu moins de féculle de maïs.

LAIT ET CÉRÉALES

On peut ajouter du lait à toute céréale que l'on fait cuire.

Mettre la céréale à cuire dans la moitié environ de l'eau bouillante salée dont on se sert généralement. Remuer sur le feu pendant quelques minutes puis mettre au bain-marie. Ajouter une quantité suffisante de lait écrémé ou de lait entier pour compléter l'autre moitié du liquide. Faire cuire lentement, puis, une fois cuit, servir avec du lait. On a ainsi une céréale très savoureuse et très nourrissante. Le riz, le gruau d'avoine, l'avoine roulée, la farine de maïs, la crème de blé, etc., cuits de cette manière sont délicieux.

DIGESTIBILITÉ DU LAIT

LE lait, qui est un aliment liquide, se sépare en caillé et en petit lait dès qu'il arrive à l'estomac. Le caillé est principalement la protéine du lait, sur laquelle agissent les sucs digestifs pour la mettre sous une forme propre à être absorbée par l'organisme. Environ 80 pour cent de la protéine du lait se composent de caséine, qui est l'une des formes de protéine les plus facilement digérées. On trouve aussi dans le petit lait la "lactalbumine", l'autre protéine principale du lait, et le docteur Graham Lusk, de l'université Cornell, dit "que l'on chercherait vainement, parmi toutes les protéines connues, une substance supérieure à celle-ci pour stimuler la croissance".

La facilité avec laquelle les graisses se digèrent dépend principalement de la température à laquelle elles fondent, soit une température élevée ou basse. Il ne faut que peu de chaleur pour tenir la matière grasse du beurre sous une forme liquide, et c'est un peu pour cette raison que c'est l'une des graisses les plus faciles à digérer. On comprend donc pourquoi le gras de beurre, outre ses qualités nutritives spéciales, est surtout utile pour les invalides et les enfants.

Le lait, pris en combinaison avec d'autres aliments, est plus facile à digérer que lorsqu'il est donné seul, sauf peut-être dans le régime des enfants. Il vaut mieux boire le lait à petits coups plutôt que d'en prendre de grosses gorgées à la fois; on évite ainsi la formation de masses dures de caillé dans l'estomac.

La valeur physiologique d'un aliment ne dépend pas entièrement de sa composition mais plutôt de la quantité de substance qu'il renferme qui peut être digérée et convertie en une forme soluble pour l'assimilation.

Tous ou presque tous les solides du lait sont digérés. Il n'y a pas de perte.

CRÈME CUITE OU CRÈME PRISE (Custard)

2 t. de lait	$\frac{1}{4}$ c. th. de sel
2 ou 3 œufs	Essence
$\frac{1}{4}$ tasse de sucre	

Battre les œufs légèrement et ajouter le sucre et le sel. Ajouter le lait chaud en remuant lentement. Passer dans un moule beurré ou dans de petites tasses beurrées. Ajouter l'essence. Ranger ces moules dans une casserole ayant de l'eau chaude jusqu'aux trois quarts du moule. Mettre dans un four modérément chaud et faire cuire jusqu'à ce que le tout soit ferme. On peut s'en assurer en faisant passer un couteau d'argent à travers la crème. Si le couteau en sort propre, la crème est prise. Enlever immédiatement.

Il ne faut pas laisser l'eau bouillir dans la casserole, sinon la crème se caillerait.

Pour la crème en tasse, il suffit de mettre un œuf par tasse de lait. Une plus grande quantité de crème exigerait plus d'œufs.

Cette crème peut être recouverte et cuite par la vapeur sur de l'eau bouillante, au lieu d'être cuite au four.

ESSENCE POUR LES CRÈMES CUITES (à une tasse de lait)

Un peu de muscade râpée	Zeste de citron râpé
Quelques gouttes de vanille	2 c. s. d'essence de café
1 c. s. de cacao	1 c. s. de caramel

SAUCE À LA CRÈME CUITE

1 t. de lait	1 œuf
1½ c. s. de sucre	Essence
Sel	

Faire chauffer le lait au bain-marie. Battre l'œuf légèrement et ajouter le sucre et le sel. Ajouter le lait chaud à l'œuf battu en remuant. Remettre au bain-marie en tournant constamment jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour laisser une couche sur une cuillère froide. Enlever immédiatement et passer dans un plat froid. Une fois froid, ajouter l'essence.

Si la sauce à la crème est devenue légèrement caillée, on peut y remédier en battant vigoureusement avec une batteuse à œufs Dover.

TARTE À LA CRÈME CUITE

2 œufs	Sel
1½ t. de lait	Essence
3 c. s. de sucre	

Mélanger les ingrédients comme pour la crème cuite. Remplir du mélange l'abaisse d'une tarte et faire cuire à feu lent.

SOIN DU LAIT À LA MAISON

LE consommateur a le droit d'exiger du lait propre. Le lait sale, toujours dégoûtant, est souvent aussi dangereux. Très souvent le lait qui a été l'objet de bons soins de la part du producteur se salit par négligence à la maison. La plus grande propreté devrait être exercée par toutes les personnes qui s'occupent du lait, sur la ferme, dans la laiterie, au cours du transport ou à la maison.

On comprend toute l'importance de ces soins lorsque l'on considère quelques-unes des caractéristiques du lait. Les bactéries se développent rapidement dans le lait; on emploie généralement la pasteurisation pour détruire les germes de maladies qui s'y introduisent. Cette pasteurisation est obligatoire dans bien des villes, mais si elle n'a pas déjà été faite elle peut être facilement faite à la maison.

Le lait devrait être tenu aussi frais que possible, parce que les bactéries se développent plus vite à une température chaude qu'à une température froide. Leur croissance se fait lentement au-dessous de 50 degrés F. À la maison le réfrigérateur est le meilleur endroit pour conserver le lait. Si l'on n'a pas de réfrigérateur, un bon système est d'envelopper la bouteille d'un linge humide puis de la mettre dans un plat d'eau froide, près d'une fenêtre ouverte. L'évaporation de l'eau tient le lait froid.

Il ne faut pas exposer le lait à l'air sale et poussiéreux. Dans les villes le lait devrait être acheté en bouteilles. Si ces bouteilles sont livrées de bonne heure le matin, on les mettra dans une petite caisse couverte, pour les protéger contre les rayons du soleil et contre les chats et les chiens. Le lait absorbe facilement les odeurs et ne devrait pas être placé près des aliments ayant une odeur forte comme les oignons, les choux, le poisson, etc.

Si l'on se sert d'un réfrigérateur, le lait devrait être placé sur le rayon le plus bas et toujours tenu couvert. Après que le couvercle a été enlevé de la bouteille, on peut le remplacer par une tasse retournée. Il vaut mieux

tenir le lait dans la bouteille, n'en versant que juste assez pour l'emploi immédiat. Si l'on ne peut pas utiliser tout de suite tout le lait que l'on a pris, il ne faut pas le remettre dans la bouteille car il serait plus chaud que le lait qui s'y trouve déjà. Dès que la bouteille est vide, il faut la rincer dans l'eau froide, claire, puis la laver et l'ébouillanter parfaitement. Tous les ustensiles dont on se sert pour le lait, seaux, chaudières, séparateurs, bouteilles, linges, essuie-mains, devraient toujours être tenus scrupuleusement propres. On fera bien de les exposer tous les jours à la grande lumière du soleil, qui aidera à les tenir frais et sains.

POUDING À L'ORGE

1 pte de lait	$\frac{1}{2}$ t. de sucre
$\frac{1}{2}$ t. d'orge	Sel

Laver l'orge, ajouter le lait, le sel et le sucre et faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que l'orge se soit amollie. Si on le désire le pouding peut être mis dans un plat beurré et placé dans le four, pendant la dernière moitié de la période nécessaire à la cuisson.

POUDING AU RIZ

6 c. s. de riz	$\frac{1}{2}$ t. de sucre
2 œufs	$\frac{1}{4}$ c. th. de sel
1 pte de lait	Essence

Laver le riz et le mettre avec le lait au bain-marie. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit crevé. Battre les œufs et y ajouter le sucre. Mêler les œufs au riz en remuant et remettre le tout au bain-marie. Remuer constamment jusqu'à ce que le pouding se soit épaisse. Enlever du feu et ajouter l'essence. Les blancs d'œufs peuvent être battus en neige ferme et ajoutés au moment de servir.

On peut se passer d'œufs mais alors il faudra mettre 8 cuillerées à soupe de riz.

CRÈME AU TAPIOCA

$\frac{1}{2}$ t. tapioca	$\frac{1}{2}$ t. de sucre
2 t. de lait	Sel
2 œufs	1 c. th. vanille

Faire tremper le tapioca pendant une heure environ dans de l'eau tiède. Faire chauffer le lait, y ajouter le tapioca égoutté et faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que le tapioca soit clair et transparent. Battre les jaunes d'œufs. Y ajouter le sucre et le sel et le tapioca en remuant. Remettre au bain-marie et tourner jusqu'à ce que le mélange ait épaisse. Enlever, aromatiser, ajouter les blancs d'œufs battus en neige ferme. Servir chaud.

CRÈME ESPAGNOLE

2 c. s. gélatine granulée	$\frac{1}{2}$ t. de sucre
3 t. de lait	Sel
3 blancs d'œufs	1 c. th. de vanille
3 jaunes d'œufs	

Mettre la gélatine dans du lait froid, puis faire dissoudre complètement au bain-marie. Battre les jaunes d'œufs, ajouter le sucre et le lait chaud en remuant. Remettre au bain-marie et faire cuire, en tournant constamment jusqu'à ce que le mélange se soit épaisse. Passer et mettre à refroidir. Lorsque le mélange commence à s'épaissir légèrement, y ajouter les blancs des œufs battus en neige ferme et verser dans un moule froid mouillé. Faire refroidir et servir avec de la crème.

Si l'on désire de petits moules, il suffira de mettre une cuillerée à soupe de gélatine.

CRÈME

ON appelle "gras de beurre" la matière grasse du lait, parce que c'est avec elle que l'on fait le beurre. La matière grasse est l'élément le plus important du lait au point de vue commercial, et quoique la quantité moyenne de matière grasse dans le lait entier ne soit que de trois à quatre pour cent du total, on apprécie la richesse du lait par la profondeur de la couche de crème, c'est-à-dire par la quantité de gras de beurre qu'il renferme.

La matière grasse se présente sous forme de petits globules qui, dans le lait parfaitement frais, sont répartis également dans toute la masse du lait. Si on laisse le lait reposer quelque temps, ces globules, qui sont plus légers que l'eau, montent au sommet et forment de la crème. Les globules de matière grasse ne sont pas toujours de la même grosseur. Ils sont plus petits dans le lait de chèvre que dans le lait de vache. C'est à cause de cela que la crème lève très lentement dans le lait de chèvre. La crème n'est pas de la matière grasse pure. C'est en réalité du lait entier, qui contient une très forte proportion de gras. Elle contient de l'eau, de la protéine, de la matière minérale et la majeure partie de la vitamine A, soluble dans le gras. Les autres éléments sont utiles mais c'est en somme la vitamine qui met le gras de beurre bien au-dessus de toutes les autres matières grasses employées dans l'alimentation, et spécialement dans le régime des enfants qui grandissent. Donnez donc à vos enfants du gras de beurre sous forme de lait entier, de crème ou de beurre.



L'enfant bien portant est la richesse de la nation

CRÈME FOUETTÉE

La crème à fouetter doit contenir environ 30 pour cent de gras de beurre. Il vaut mieux prendre de la crème vieille de douze à vingt-quatre heures et la faire refroidir au-dessous de 40 degrés F. Elle se battra plus facilement.

Si la crème est trop claire pour être battue, on fera bien d'y ajouter une petite quantité de crème sure ou environ une demi-cuillerée à thé de jus de citron par tasse de crème. La crème fouettée double de volume.

On peut fouetter aussi bien la crème pasteurisée que la crème non pasteurisé. On peut aromatiser avec de la vanille et du sucre en poudre.

CRÈME DEVONSHIRE

Verser du lait entier dans une grosse casserole et laisser reposer jusqu'à ce que la crème ait monté jusqu'au sommet. Faire cuire le lait sans déranger la crème. Enlever du feu; une fois froide on enlève la crème qui forme alors un caillé épais. Elle a un goût d'amande délicieux. Ce plat est très apprécié en Angleterre.

CRÈME POUR SALADES

Battre une tasse de crème sure jusqu'à ce qu'elle soit épaisse. Ajouter du jus de citron ou d'ananas pour parfumer.

Cette crème, servie avec une salade de fruits, est délicieuse. On peut aussi la servir avec des salades de légumes verts.

SAUCE À SALADES

$\frac{1}{2}$ c. th. de sel	2 jaunes d'œufs
1 c. th. de moutarde	$\frac{1}{4}$ t. de vinaigre <i>ou</i> jus de
$1\frac{1}{2}$ c. s. de sucre	citron
2 c. s. de farine	1 c. s. de beurre
Quelques grains de poivre de cayenne	$\frac{3}{4}$ t. de lait

Mélanger les ingrédients secs et ajouter les jaunes d'œufs légèrement battus. Ajouter le lait en remuant, faire cuire en tournant constamment jusqu'à ce que le mélange soit épais. Ajouter le beurre, puis mettre le vinaigre ou le jus de citron, en remuant très lentement. Passer et refroidir.

1. On peut se servir d'un œuf entier au lieu de deux jaunes d'œufs.
2. On peut battre le blanc de l'œuf en neige ferme puis l'insérer dans la sauce lorsque celle-ci est refroidie.
3. Si on le désire, cette sauce peut être éclaircie avec de la crème.

BOULES DE BEURRE AU CITRON

Faire fondre une demi-tasse de beurre jusqu'à ce qu'il soit mou et crémeux et ajouter graduellement du jus de citron pour aromatiser. Faire des boules rondes. Y rouler si on le désire du persil finement haché. Servir avec du poisson ou du steak grillé.

BEURRE

RIEN ne peut remplacer complètement le beurre. Le beurre est fait avec de la crème et il contient 80 pour cent de matière grasse, qui n'est pas rien que du gras, mais qui contient aussi un élément indispensable, la vitamine A, soluble dans le gras. Aucune autre matière grasse à l'exception de l'huile de foie de morue, et, jusqu'à un certain point, du suif de bœuf, ne fournit ce principe essentiel à la croissance. C'est pour cette raison qu'aucune matière grasse ne peut prendre la place du beurre.

Dans un essai d'alimentation d'animaux de la même espèce et du même âge, avec des aliments purifiés qui ne différaient l'un de l'autre que par la forme de la matière grasse donnée, le docteur E. V. McCollum a constaté "qu'il n'y avait croissance que lorsque le gras dans le mélange était du gras de beurre; lorsque ce gras de beurre était remplacé par du saindoux, de l'huile d'olive ou d'autres graisses végétales, la croissance s'arrêtait".

Si l'on emploie d'autre matière grasse que le beurre pour les enfants, alors il est essentiel d'ajouter à leur régime du lait et de la crème. Comme source d'énergie, une livre de beurre équivaut à $4\frac{1}{2}$ livres de steak de bœuf ou à trente-huit œufs. Les autres matières grasses vendues comme succédanés du beurre produisent autant d'énergie, mais aucune substance qui ne contient pas l'élément vital nécessaire ne peut remplacer le gras de beurre dans le régime de l'enfant.

"Rien ne peut remplacer le gras de beurre".—Dr Sherman, Université Columbia.

LAIT ÉCRÉMÉ

TOUTE la richesse du lait n'est pas enlevée avec la crème,—il s'en faut de beaucoup. La crème est du lait entier qui contient une grosse proportion de gras. Le lait écrémé est du lait entier, dont la plus grande partie du gras a été enlevée. Il contient encore tous les autres éléments du lait—protéine, sucre de lait, matière minérale, vitamines B et G, solubles dans l'eau et même un peu de vitamine A soluble dans la graisse. Il construit les os, le sang et les muscles tout aussi sûrement que le lait entier et c'est l'une des sources de protéine le meilleur marché.

Les aliments qui contiennent de la protéine sont en général coûteux, à l'exception du lait écrémé et de ses produits, comme le fromage blanc. Une pinte et demie de lait écrémé fournit tout autant de protéine qu'une demi-livre de bœuf maigre. Comparez le coût de ces deux articles.

Le lait écrémé fournit au coût le plus bas la chaux, si nécessaire pour la formation des os et des dents. Le cultivateur connaît fort bien l'utilité du lait écrémé et du lait de beurre dans l'alimentation des jeunes animaux, et c'est là, dit le professeur Harcourt, la meilleure preuve de la valeur nutritive de ces substances.

Le lait écrémé n'a pas un goût aussi délicieux que le lait entier mais on peut l'employer en combinaison avec d'autres aliments dans les poudings, les soupes, les gâteaux, les sauces, etc. On peut ajouter à une recette quelconque un peu plus de beurre si on le désire.

Le lait écrémé ne peut prendre entièrement la place du lait entier dans le régime, parce qu'il ne renferme pas une quantité suffisante de vitamine A soluble dans le gras, mais c'est cependant une bonne nourriture et qu'il ne faut pas gaspiller.

FROMAGE BLANC (ou fromage Cottage)

2 pts de lait sur
1 c. th. de sel

Poivre
3 c. s. de crème

Mettre le lait au bain-marie, et le laisser dans l'eau chaude jusqu'à ce qu'il se sépare en caillé et en petit-lait. Passer à travers un coton à fromage plié en deux, sur un plat. Verser le caillé dans un bol, bien mélanger et ajouter l'assaisonnement et la crème. Rafraîchir et servir sur des feuilles de laitue.

On peut ajouter, au lieu de crème, $1\frac{1}{2}$ cuillerée à scupe de beurre.

Le fromage peut être façonné en petites boules rondes, que l'on roule dans du persil finement haché. Ces boules font une salade appétissante, seules ou en combinaison avec des fruits ou des légumes.

Si l'on préfère le fromage sucré avec du jus de fruit ou de la marmelade, on peut omettre le poivre et employer moins de sel.

Le fromage blanc auquel on ajoute des amandes ou des olives hachées fait de bonnes tartines.

SALADE DE TOMATES ET DE FROMAGE BLANC

Choisir des tomates mûres, de grosseur moyenne; éplucher et enlever une partie de la pulpe. Saupoudrer avec du sel et remplir de fromage blanc assaisonné. Servir sur des feuilles croquantes de laitue avec une sauce à salade.

SALADE D'ANANAS ET DE FROMAGE BLANC

Mettre des tranches d'ananas sur des feuilles de laitue. Mettre au centre une boule ou un petit morceau de fromage blanc et garnir avec des amandes ou des olives hachées. C'est délicieux, servi avec une sauce à salade de crème sure.

PETIT-LAIT AU CITRON

Ajouter au petit-lait qui sort du caillé (lorsque l'on fait le fromage blanc avec une pinte de lait), le jus d'un citron et cinq cuillerées à soupe de sucre. Passer et servir chaud ou froid.

PAIN À LA CUILLÈRE

2 t. de farine de blé d'Inde	1 c. s. de beurre
$\frac{1}{2}$ c. th. de sel	1 œuf
1 t. de lait sur ou lait de beurre	$\frac{1}{2}$ c. th. de soda

Mélanger la farine de blé d'Inde, le sel et le beurre avec une quantité suffisante d'eau chaude pour faire une pâte bien liée. Ajouter un œuf battu, du lait sur et du soda; battre jusqu'à ce que le tout soit bien lié. Verser dans une casserole chaude bien beurrée et faire cuire rapidement dans un four chaud. Servir chaud avec du beurre.

LAIT SUR

NE jetez pas le lait sur. Tout le lait surit naturellement au bout de quelque temps. Ce n'est pas un signe qu'il est gâté. L'aigrissement du lait est dû à des bactéries inoffensives qui agissent sur le sucre du lait et produisent de l'acide lactique. Cet acide à son tour agit sur la protéine et le lait se sépare graduellement en caillé et en petit-lait. Le lait ne perd pas sa valeur alimentaire en surissant. C'est une source bon marché et importante de protéine, et que l'on peut employer pour faire bien des plats délicieux comme le fromage blanc, dont une livre contient autant de protéine qu'une livre de viande. Qui n'aime pas les biscuits et les crêpes au lait sur?

LAIT DE BEURRE (ou babeurre)

LE lait de beurre ou "babeurre" est le lait caillé qui reste après qu'on a baratté la crème pour en faire du beurre. On peut aussi le faire avec du lait écrémé en laissant le lait écrémé surir naturellement à la température ordinaire d'une chambre jusqu'à ce qu'il caille, puis en le brassant vigoureusement pour rompre le caillé. Le refroidissement immédiat empêche toute autre fermentation et le développement de mauvais goûts. On peut ajouter un peu de crème avant de servir si on le désire, et le goût est très semblable à celui du vrai lait de beurre. Presque tout le lait de beurre que l'on trouve dans le commerce est préparé avec du lait écrémé, et, au point de vue chimique, il n'y a pas de différence entre ce lait de beurre et celui qui vient de la baratte. Au point de vue alimentaire, les deux se valent. La valeur alimentaire du lait de beurre est à peu près la même que celle du lait écrémé ou du lait sur. Comme le lait écrémé, c'est une source de protéine très bon marché. Il est facile à digérer et les docteurs l'ordonnent souvent pour les bébés qui ont une digestion faible ou pour les grandes personnes, comme breuvage dans certains désordres. Le goût délicieux du lait de beurre est très apprécié.

"Le lait est sans aucun doute notre aliment le plus important parce que sa composition est telle que lorsqu'il est employé en combinaison avec d'autres aliments d'origine végétale ou animale, il fournit ce qui leur manque".—Dr E. V. McCollum.

"Les cultivateurs qui vendent tout leur lait ou leur crème à d'autres gens et qui laissent leurs propres enfants s'en passer font tort à leurs enfants et les privent de la nourriture la plus indispensable, la seule nourriture sur laquelle ils puissent se développer et se fortifier".—Dr Helen MacMurchy, ex-chef du service de l'enfance, Ministère de la Santé, Ottawa.

BISCUITS AU LAIT SUR

2 t. de farine	1 c. th. de sucre
2 c. s. de beurre	Lait sur pour humecter
$\frac{1}{2}$ c. th. de soda	(environ $\frac{2}{3}$ de tasse)
$\frac{1}{2}$ c. th. de sel	

Tamiser les ingrédients secs. Couper le beurre et l'incorporer également. Ajouter le lait pour faire une pâte ferme. Rouler et faire cuire dans un four chaud pendant environ quinze minutes.

La pâte doit être manipulée aussi rapidement que possible, et juste assez longtemps pour bien mélanger les ingrédients.

PAIN D'ÉPICES AU LAIT SUR

1 t. de mélasse	2 c. th. de gingembre
1 t. de lait sur	$\frac{1}{2}$ c. th. de sel
2 $\frac{1}{2}$ t. de farine	4 c. s. de beurre fondu
1 $\frac{1}{4}$ c. th. de soda	

Mélanger le soda avec le lait sur ou la mélasse. Tamiser les ingrédients secs et combiner les deux mélanges. Ajouter le beurre fondu; battre. Verser dans une casserole graissée et faire cuire dans un four modéré pendant environ 25 minutes.

PAIN D'ÉPICES MOU

4 c. s. de beurre	1 $\frac{3}{4}$ t. de farine
$\frac{1}{2}$ t. de sucre	$\frac{3}{4}$ c. th. de soda
1 œuf	1 c. th. de gingembre
$\frac{1}{2}$ tasse de mélasse	$\frac{1}{4}$ c. th. cannelle
2 c. th. de cacao	$\frac{1}{4}$ c. th. de sel
$\frac{1}{2}$ t. de lait sur	1 c. th. de toute-épice

Battre le beurre en crème. Ajouter le sucre, un œuf battu, de la mélasse et du lait. Tamiser ensemble les ingrédients secs et combiner les mélanges. Battre et faire cuire dans un four modéré pendant environ 30 minutes.

CRÊPES AU LAIT SUR

2 $\frac{1}{2}$ t. de farine	1 $\frac{1}{2}$ c. th. de soda
$\frac{1}{2}$ c. th. de sel	1 œuf
2 t. de lait sur	2 c. s. de beurre fondu

Mélanger et tamiser les ingrédients secs. Ajouter le lait sur, du beurre fondu et un œuf battu. Battre parfaitement et laisser tomber par cuillerée sur une poêle chaude graissée. Une fois que la pâte est bien gonflée et cuite sur les bords, retourner avec soin et faire cuire de l'autre côté.

Ne retournez jamais une crêpe deux fois, sinon elle serait lourde.

GAUFRES

$\frac{1}{2}$ t. de lait	$\frac{1}{2}$ c. th. de soda
1 t. de lait sur ou lait de beurre	Sel
1 $\frac{1}{2}$ t. de farine	1 jaune d'œuf
2 $\frac{1}{2}$ c. th. de poudre à pâte	1 blanc d'œuf
	2 c. s. de beurre fondu

Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le sel et le soda. Combiner le lait sur et le lait doux. Ajouter le jaune d'œuf non battu, et les ingrédients secs, tamisés, puis ajouter le beurre fondu et battre parfaitement. Ajouter le blanc d'œuf battu en neige ferme et faire cuire sur une tôle à gaufre, chaude et graissée. Servir avec du sirop de citron ou du sirop d'étable.

POUDRE DE LAIT

PRESQUE toutes les poudres de lait sont faites avec du lait écrémé mais on a employé aussi dernièrement un peu de lait entier dans leur fabrication. On enlève toute l'eau ou presque toute l'eau et on ne laisse que les solides du lait. La poudre de lait est commode et celle du lait écrémé se garde longtemps en bon état.

Les poudres faites de lait entier ne se conservent pas bien car il est difficile d'empêcher le gras de beurre de rancir. Lorsqu'elles sont employées fraîches, on peut les diluer à tel point qu'elles ressemblent presque au lait original.

LAIT CONDENSÉ

LE lait condensé est du lait entier dont une bonne partie de l'eau a été évaporée et auquel on a ajouté une certaine quantité de sucre. C'est un produit commode, spécialement utile lorsque l'on n'a pas de lait frais. Il n'est pas volumineux, se porte facilement, se conserve fort bien, surtout à cause du surplus de sucre qu'on y a ajouté. Le lait condensé peut s'acheter en boîtes ou bidons de différentes grosseurs et peut être employé après avoir été dilué dans l'eau à peu près de la même manière que le lait entier. Le haut pourcentage de sucre qu'il renferme fait qu'il ne convient pas comme aliment régulier pour les bébés.

LAIT ÉVAPORÉ

LE lait évaporé est du lait entier dont on a enlevé à peu près la moitié de l'eau et auquel on n'a pas ajouté de sucre. Il se garde indéfiniment, tant que la bouteille n'est pas ouverte. Mais dès qu'il est exposé à l'air il doit être traité comme du lait frais.

Si ce sont là les seules formes de lait que l'on donne aux enfants pendant quelque temps, il est important d'ajouter des jus de fruits frais à la nourriture, car ceux-ci contiennent la vitamine C soluble à l'eau, qui est sans doute détruite au cours du procédé d'évaporation de l'eau du lait, dans la fabrication de la poudre de lait, du lait condensé et du lait évaporé.

LAIT PASTEURISÉ

L'OBJET de la pasteurisation est de détruire les germes de maladies—tuberculeuse, diphtérie, etc.—qui peuvent se trouver dans le lait des vaches malades ou qui s'y introduisent d'une autre façon. La pasteurisation bien faite rend ces germes inoffensifs. Le lait qui a été pasteurisé ne doit pas être gardé plus de 24 heures avant d'être employé. La pasteurisation est obligatoire dans bien des villes, soucieuses de protéger la santé du public.

La pasteurisation du lait peut très bien se faire à la maison si elle n'a pas déjà été faite à la laiterie. Inutile d'avoir un outillage élaboré et coûteux pour cela. Si le lait est acheté en bouteilles, on en enlève un peu puis on remet le couvercle. On fait un trou dans le couvercle de papier d'une bouteille et on insère à travers ce trou un petit thermomètre de laiterie en verre. Mettre les bouteilles sur un essuie-mains, propre, plié dans un seau de fer-blanc, et y verser de l'eau chaude jusqu'à ce que cette eau arrive presque au sommet des bouteilles. (Si les bouteilles sont placées directement sur le fond du seau et si l'on verse de l'eau très chaude autour d'elles, elles sont exposées à se briser.) Mettre le seau sur le feu et faire chauffer jusqu'à ce que le thermomètre dans la bouteille enregistre 145 degrés F. Enlever du feu et laisser les bouteilles dans l'eau pendant 30 minutes, réchauffer si c'est nécessaire pour tenir la température à 145 degrés F. Au bout de 30 minutes enlever l'eau chaude et verser de l'eau froide à sa place autour des bouteilles afin de refroidir le lait aussi rapidement que possible à 50 degrés F., et tenir aussi froid que possible jusqu'à ce que l'on s'en serve.

Si l'on n'a pas de thermomètre, on peut pasteuriser le lait de la même manière en chauffant l'eau autour des bouteilles jusqu'à un point légèrement au-dessous du point d'ébullition. On laisse reposer dans cette eau pendant 30 minutes, puis on remplace par de l'eau froide aussi rapidement que possible.

Sur les fermes où l'on ne met pas de lait en bouteilles, on peut le pasteuriser dans des bocaux de verre. Ces bocaux doivent être d'abord parfaitement lavés et stérilisés. Une boîte à glace ordinaire est ce qui convient le mieux pour conserver le lait.

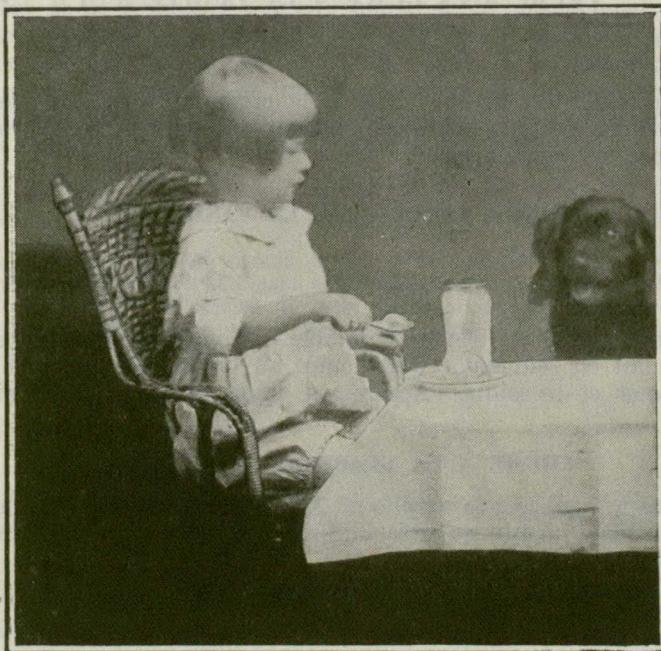
FROMAGE

"Le fromage est très important pour la ménagère à cause de sa haute valeur nutritive et spécialement du haut pourcentage de protéine ou de matériaux formateurs de muscles qu'il renferme en raison de la facilité avec laquelle il se conserve et se prépare pour la table, de son goût appétissant et de la grande variété de façons dont il peut être servi".—Dr C. F. Langworthy, *Ministère de l'Agriculture des Etats-Unis*.

Pour tous renseignements sur la valeur alimentaire du fromage et des moyens de s'en servir, consulter le bulletin "Consommons du fromage", publié par la Division de l'industrie laitière et de la réfrigération, Ministère fédéral de l'Agriculture, Ottawa.

CRÈME À LA GLACE

LA crème à la glace n'est pas simplement une friandise, comme beaucoup de personnes s'imaginent. C'est un aliment réel. Non seulement elle contient tous les principes nutritifs du lait et de la crème dont elle est faite, mais c'est aussi l'un des desserts les plus délicieux et c'est un aliment favori de tous, jeunes et vieux. Elle a une valeur spéciale pour les malades parce qu'elle tente l'appétit de l'invalidé et qu'elle fournit de la nourriture sous une forme facile à digérer.



Il ne restera rien, mon pauv' chien, ça c'est de la crème à la glace!

N'oubliez pas la valeur alimentaire de la crème à la glace. Servez-en souvent. Les enfants l'aiment et ils en profitent aussi bien que tout le reste de la famille.

On trouve à acheter de la crème à la glace à peu près partout, mais on peut aussi la faire facilement chez soi et à peu de frais.

QUELQUES CONSEILS POUR FAIRE DE LA CRÈME À LA GLACE

1. La sorbetière et le battant doivent être ébouillantés et refroidis avant qu'on y verse le mélange à congeler.
2. La manivelle de l'appareil doit être tournée régulièrement et uniformément.
3. Il faut du sel et de la glace pour congeler. On peut employer de la neige au lieu de glace et si le sel n'agit pas promptement sur cette neige on peut y remédier en y versant une tasse d'eau froide.
4. La meilleure quantité pour faire de la crème à la glace à grains lisses est environ six parties de glace pour une de sel, par mesure.
5. Le volume du mélange augmente pendant la congélation et pour cette raison le bidon ne doit jamais être plus d'aux trois quarts plein.

GLACE AU LAIT

1 pte de lait
 $\frac{1}{2}$ t. de sucre

Jus de 3 citrons

Mélanger le sucre et le jus de citron et ajouter le lait graduellement en remuant. (Le mélange caillera mais ce caillé disparaîtra en gelant.) Mettre dans la sorbetière et tourner jusqu'à ce que le mélange gèle.

CRÈME À LA GLACE À LA VANILLE N° 1

1 pte de crème
 $\frac{3}{4}$ t. de sucre

1 c. s. de vanille

Ajouter du sucre et de la vanille à la crème. Faites congeler et servez. Lorsque le mélange est en partie gelé on peut ajouter des fruits broyés, fraises, pêches, bananes ou ananas râpés.

CRÈME À LA GLACE À LA VANILLE N° 2

3 t. de lait chauffé
1 œuf
1 c. s. de farine

1 t. de sucre
3 t. de crème claire
1 c. s. de vanille

Mélanger la farine et le sucre ensemble. Ajouter un œuf légèrement battu et ajouter le lait en remuant. Faire cuire au bain-marie pendant environ 15 minutes. Passer et refroidir. Ajouter la crème et l'essence. Faire congeler et servir.

CRÈME À LA GLACE AU GINGEMBRE

A la crème à la glace à la vanille n° 2, ajouter une demi-tasse de gingembre de Canton finement moulu et trois cuillerées à soupe de sirop de gingembre lorsque le mélange est en partie gelé.

CRÈME À LA GLACE À L'ORANGE

2 t. de crème
2 t. de jus d'orange

Sucre au goût

Mélanger le jus d'orange et la crème en remuant. Ajouter le sucre et faire geler.

CRÈME À LA GLACE AU LAIT DE BEURRE

1 pte de lait de beurre
 $\frac{1}{2}$ t. de sucre
1 œuf

$\frac{3}{4}$ t. de jus d'orange ou
autre fruit
 $\frac{1}{4}$ t. de jus de citron

Battez un œuf parfaitement, puis ajoutez le sucre et le lait de beurre en battant jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Lorsque le mélange est en partie gelé, ajoutez le jus de fruits et finissez la congélation. Recouvrez l'appareil et laissez reposer pendant une heure pour que le mélange s'amollisse.

LAIT POUR LES INVALIDES

Si la question du régime est très importante pour les personnes en bonne santé, elle l'est encore beaucoup plus pour les malades et les convalescents. La quantité de nourriture, la forme sous laquelle cette nourriture est servie, jouent un très grand rôle dans le rétablissement des forces du patient.

Le lait a une valeur inestimable pour les malades. En général c'est l'aliment principal. On peut toujours ou presque toujours se procurer du lait. Il ne coûte pas cher, il est nourrissant, facile à digérer et comme il peut s'apprêter d'un grand nombre de manières, les patients ne s'en fatiguent pas.

Lorsque le médecin ne permet qu'un régime liquide, le lait doit être l'aliment principal, servi en nature ou sous forme de gruau mince, de soupes claires, de lait aux œufs, de fromage blanc, de gelée et de crème à la glace. Ces trois dernières formes plaisent souvent beaucoup à l'appétit capricieux du malade, surtout si c'est un enfant. Le lait de beurre, le koumiss et le lait peptonisé ont souvent dans certains cas, une valeur spéciale.

Si le médecin permet un régime plus varié, on peut ajouter d'autres aliments, mais le lait doit toujours occuper la place principale. La guérison de la tuberculose et de beaucoup d'autres maladies est grandement facilitées par l'emploi d'une quantité généreuse de lait riche et pur et d'œufs.

A l'exception du fromage, le lait et le laitage sont les aliments les plus importants dans le régime d'un invalide. En préparant la nourriture d'un invalide, rappelez-vous que la nourriture bien préparée et servie sous une forme appétissante aide beaucoup au rétablissement des forces.

"On a toujours dit qu'un enfant devrait, pour bien se porter, boire une pinte de lait par jour. Les progrès que nous avons faits dernièrement dans la science de la nutrition ont démontré la sagesse de cette ancienne règle, à laquelle les résultats pratiques ont, du reste, donné une éclatante confirmation".—Dr Sherman, Université Columbia.

KOUMISS

1 pte de lait
½ pain de levure

1 c. s. d'eau tiède
1½ c. s. de sucre

Faire dissoudre un pain de levure dans de l'eau tiède. Faire chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède. Ajouter le sucre et le gâteau de levure. Remplir des bouteilles en verre épais jusqu'à environ deux pouces du dessus. Boucher hermétiquement et assujettir le bouchon avec une forte corde. Secouer énergiquement et laisser reposer la tête en bas pendant environ six heures à une température de 80 degrés F. Faire bien refroidir. Servir le lendemain.

LAIT PEPTONISÉ

1 ch. de lait frais
½ t. d'eau froide

1 tube de poudre aux
peptones Fairchild

Mettez la poudre et l'eau dans une bouteille stérilisée. Secouez énergiquement et ajoutez le lait. Secouez et mettez la bouteille dans de l'eau à environ 115 degrés F. Laissez reposer pendant dix minutes puis mettez la bouteille immédiatement sur la glace ou chauffez au point d'ébullition. En refroidissant immédiatement et parfaitement, ou en chauffant au point d'ébullition, vous empêcherez que le lait ne continue à se digérer. Tenez dans un endroit froid jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous en servir. Si on laissait le lait plus de dix minutes avant de le refroidir ou de le chauffer au point d'ébullition, il aurait un goût amer.

LAIT ALBUMINÉ

½ t. de lait

1 ou 2 blanches d'œufs

Ajoutez les blanches d'œufs au lait et battez très lentement avec une batteuse à œufs Dover. Passez et aromatisez au goût. Servez froid.

LAIT AUX ŒUFS (egg-nog)

1 œuf
 $\frac{3}{4}$ t. de lait
 2 c. th. de sucre

Essence
 Un peu de sel

Battez l'œuf légèrement. Ajoutez le sel, le sucre et l'essence. Ajoutez le lait en remuant. Faites passer et refroidissez. L'œuf peut être séparé et le blanc battu en neige ferme. Une partie de cette neige peut être mise avec le mélange d'œuf et de lait et le reste empilé légèrement par-dessus. Saupoudrez si vous voulez avec un peu de muscade râpée.

GRUAU D'AVOINE

3 t. d'eau bouillante
 $\frac{1}{2}$ t. de farine d'avoine

Sel
 Lait ou crème

Ajoutez le sel à l'eau. Lorsque l'eau bout ajoutez l'avoine en remuant et faites cuire sur le feu en remuant fréquemment pendant environ cinq minutes. Mettez au bain-marie et laissez cuire pendant deux heures environ. Passez et ajoutez le lait chaud ou la crème chaude. Les restes de gruaud peuvent être utilisés après avoir été réchauffés, coulés et dilués avec du lait ou de la crème.

LAIT POUR LES BÉBÉS

LE lait est indispensable pour les bébés. C'est leur seule nourriture pendant les quelques premiers mois de leur vie, et ce doit être leur principale nourriture après cela, pendant l'enfance.



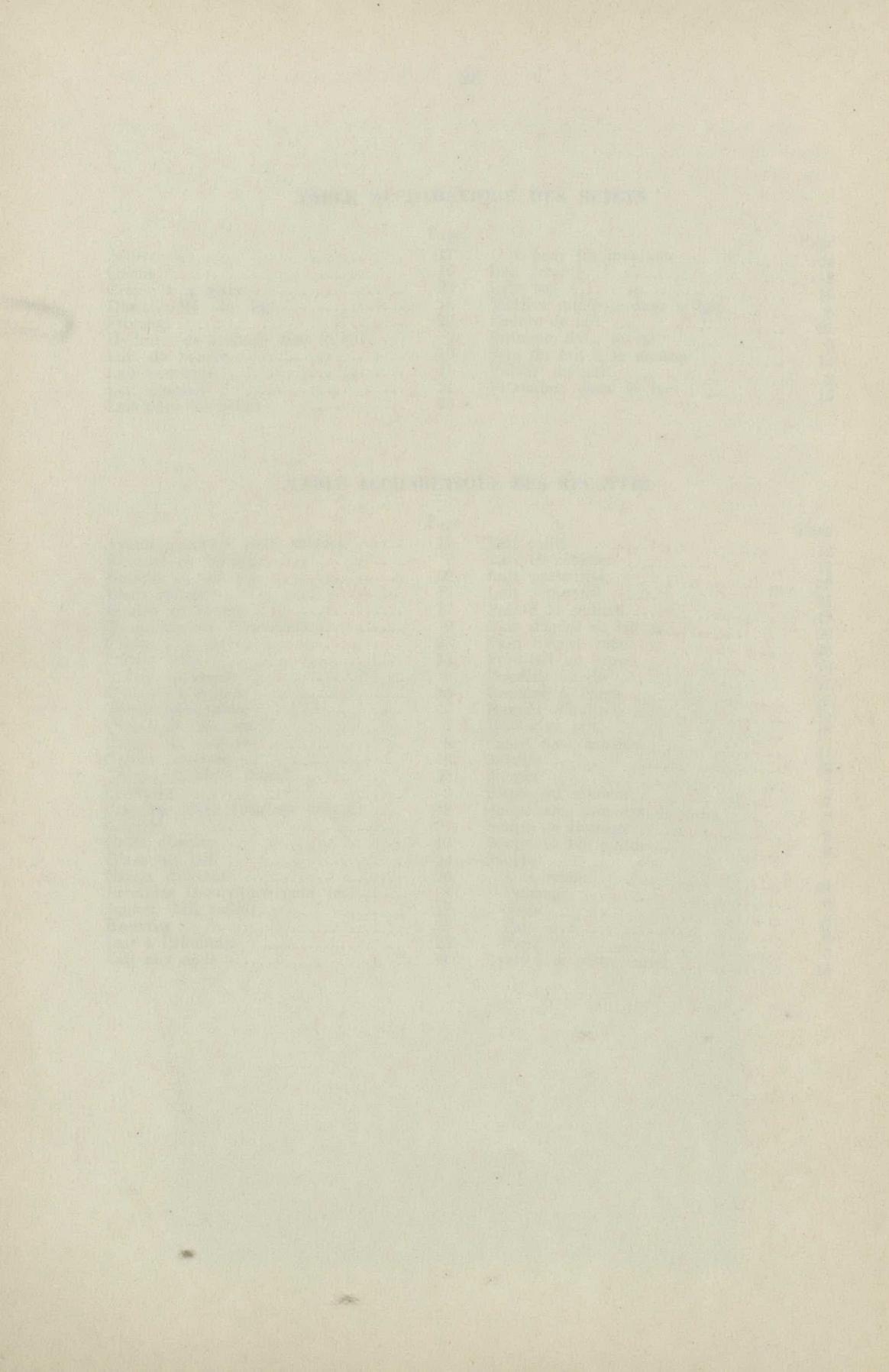
Non seulement le lait soutient la vie de l'enfant mais il stimule la croissance. Nous savons que le lait de la mère est un aliment parfait, mais parfois, pour diverses raisons, il faut le remplacer par un autre lait. On se sert généralement du lait de vache parce que la vache est l'animal le plus répandu de tous ceux qui produisent du lait, mais le lait de la vache diffère quelque peu du lait de la mère. Il faut donc le modifier pour qu'il ressemble le plus possible au lait de la mère. Le lait de la vache contient moins de sucre et environ trois fois autant de protéine que le lait de la mère. On peut suppléer au manque de sucre en ajoutant simplement du sucre de lait ou du sucre de canne. Pour obtenir la proportion voulue de protéine, il faut diluer le lait. Votre docteur vous dira de quelle façon le lait peut être modifié pour votre bébé. Le lait de la mère est le meilleur, mais rappelez-vous que, dans tous les cas, il faut absolument donner du lait au bébé. Il faut que ce lait soit le plus pur, le plus propre et le meilleur que l'on puisse se procurer car votre enfant est votre plus grande richesse.

TABLE ALPHABÉTIQUE DES SUJETS

	Page		Page
Beurre	17	Lait pour les invalides	24
Crème	16	Lait écrémé	18
Crème à la glace	23	Lait sur	19
Digestibilité du lait	13	Matière minérale dans le lait	8
Fromage	22	Poudre de lait	21
Hydrates de carbone dans le lait	9	Protéine dans le lait	6
Lait de beurre	19	Soin du lait à la maison	14
Lait condensé	21	Valeur du lait	5
Lait évaporé	21	Vitamines dans le lait	10
Lait pour les bébés	26		

TABLE ALPHABÉTIQUE DES RECETTES

	Page		Page
Assaisonnements pour salades	19	Lait caillé	12
Biscuits au fromage	9	Lait et céréales	12
Biscuits au lait sur	20	Lait pasteurisé	22
Blanc mange	12	Lait peptonisé	25
Boules de beurre	17	Pain à la cuillère	19
Chaudronnées (<i>Chowders</i>)	9	Pain d'épice au lait sur	20
Crème à la glace	23	Pain d'épice mou	20
Crème cuite	13	Petit-lait au citron	19
Crème espagnole	15	Pouding au riz	15
Crème au tapioca	15	Pouding à l'orge	15
Crème Devonshire	17	Ragoût d'huîtres	10
Crème de légumes	7	Rôties au lait	12
Crème de tomates	8	Sauce pour salades	17
Crème fouettée	16	Salades	19
Crêpes (<i>Griddle cakes</i>)	20	Soupes	7
Croûtons	9	Soupe au saumon	7
Fromage blanc (<i>Cottage cheese</i>)	18	Soupe aux pommes de terre	7
Gaufres	21	Soupe au fromage	8
Gelée d'ivoire	12	Soupe au blé d'Inde	9
Glace au lait	24	Sauces:	
Gruau d'avoine	26	A la crème	14
Invalides (nourriture pour les)	24	Fromage	6
Junket (lait caillé)	12	Œufs	6
Koumiss	25	Pain	6
Lait à l'albumine	25	Persil	6
Lait aux œufs	26	Tarte à la crème cuite	14



CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5



3 9073 00200309 5

“C'est par la pureté de l'haleine des écoliers que l'État sera sauvé”—Le Talmud.



OTTAWA
J.-O. PATENAUME, O.S.I.
IMPRIMEUR DE SA TRÈS EXCELLENTE MAJESTÉ LE ROI
1937